HEALTH AND SAFETY FACTSHEET


Photo courtesy of Riverland Wines.
Photo taken by Italo Vardaro 2017.

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Hazardous Manual Tasks

កិច្ចការធ្វើដោយដៃប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់

ពេលណាធ្វើការនៅលើចម្ការទំពាំងបាយជូរ មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវធ្វើនឹងពាក់ព័ន្ធសកម្មភាពមួយចំនួនដូចជា៖ លើក បន្ទាប រុញ ទាញ យួរ ឬកាន់ផ្លាស់ទី កាន់ ឬទប់វត្ថុអ្វីមួយ។ វត្ថុនេះអាចជាបង្គោលរមូរខ្សែលួសដែលទាញតឹង ឬថែមទាំងកន្ត្រៃកាត់មែកឈើតូចតាចទៀតផង។ ការរងរបួសអាចបណ្ដាលមកពីសកម្មភាពទាំងនោះដែលបានធ្វើតាមរបៀបមិនមានសុវត្ថិភាព ឬវត្ថុមានលក្ខណៈឆ្គង ឬធ្ងន់ ពេកដើម្បីចាប់កាន់។

ការរងរបួសបណ្ដាលមកពីការបំពេញកិច្ចការធ្វើដោយដៃប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់

កិច្ចការធ្វើដោយដៃអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ កិច្ចការទាំងនេះអាចបណ្ដាលឱ្យផ្លាស់ប្ដូរសាច់ដុំ និងសន្លាក់របស់អ្នកដែលបន្ថយ ពីរបៀបដែលវាអាចដំណើរការបានល្អ ហេតុដូច្នេះហើយបង្កើនលទ្ធភាពនៃការរងរបួស។ ការរងរបួសអាចរួមមាន៖

- ការគ្រេចថ្លោះ និងរមួលសាច់ដុំ សរសៃចំណងឆ្អឹង និងសរសៃពួរ
- របួសខ្នង
- ការរងរបួស ឬការចុះខ្សោយនៃសន្លាក់ និងឆ្អឹង
- ការរងរបួស ឬការសង្កត់ណែនដល់សរសៃប្រសាទ
- ការរងរបួសសាច់ដុំ និងសសៃឈាមបណ្ដាលមកពីការញ័រដៃ និង
- ឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ។

កត្តាហានិភ័យដោយផ្ទាល់

កិច្ចការធ្វើដោយដៃដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការចាប់កាន់វត្ថុ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់នៅពេលដែលអ្នកត្រូវបានដាក់ប្រឈមនឹងកត្តាហានិភ័យដែលតម្រូវឱ្យ សាច់ដុំរបស់អ្នកធ្វើការលើសពីសមត្ថភាពរបស់វា។ កត្តាទាំងនេះមាន៖

- ការប្រឹងបញ្ចេញកម្លាំងដោយបង្ខំ - ពេលណាបន្ទុកធ្ងន់ត្រូវបានដាក់លើដាលិការទន់ៗ ដូចជាសាច់ដុំ សរសៃពួរ សរសៃចំណងឆ្អឹង និងថាសឆ្អឹង។ សាច់ដុំអស់កម្លាំង ជាមួយនឹងការបង្កើនបញ្ចេញកម្លាំង ហើយនឹងធ្វើឱ្យរងរបួស ប្រសិនបើមិនផ្ដល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជាសះស្បើយ។
- ឥរិយាបថឆ្គង ហើយនៅនឹងមួយកន្លែង - គឺជាឥរិយាបថណាមួយដែលរាងកាយនៅឆ្ងាយពីទីតាំងសុខស្រួល និងភាពមិន លំអៀង។ ឥរិយាបថនឹងទៅជាបញ្ហាប៉ុណ្ណោះពេលណាត្រូវបានធ្វើច្រំដែលជាញឹកញាប់ ឬអនុវត្តរយៈពេលយូរ។ ការបំពេញកិច្ចការខ្ពស់ជាងកម្ពស់ស្មា - ពេលណាដៃរបស់អ្នកនៅ

ពីលើក្បាលរបស់អ្នក - គឺជាឧទាហរណ៍ល្អមួយនៃឥរិយាបថឆ្គងដែល អាចបណ្តាលឱ្យខូចខាតដល់សន្លាក់ និងសាច់ដុំ។

- ការញ័រ - ការញ័រប៉ះពាល់ខុសគ្នា អាស្រ័យលើរបៀបដែលអ្នកត្រូវបានដាក់ឱ្យរងប៉ះពាល់។ នៅពេលដែលរាងកាយទាំងមូលត្រូវបានដាក់ឱ្យរងប៉ះពាល់ ដូចជាការអង្គុយលើកៅអីត្រាក់ទ័អស់រយៈពេលយ៉ាងយូរ បន្ទាប់មកការនេះអាចរួមចំណែកដល់ ការធ្វើឱ្យឈឺផ្នែកខាងក្រោមខ្នង។ នៅពេលដៃ ឬដើមដៃត្រូវបានដាក់ឱ្យរងប៉ះពាល់ ដូចជាពេលធ្វើការជាមួយឧបករណ៍ដែលដំណើរការដោយកម្លាំងខ្យល់ អគ្គិសនី ឬប្រេងឥន្ទនៈ វាអាចបណ្តាលឱ្យខូចខាតដល់សរសៃឈាម និងជាលិកាសរសៃប្រសាទ ដែលជាធម្មតាដៃ និងម្រាមដៃ។ ការខូចខាតនេះអាចក្លាយទៅជាអចិន្ត្រៃយ៍ជាមួយនឹងការរងប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ។
- កិច្ចការច្រំដែល- កិច្ចការដែលចំណាយពេលខ្លីដើម្បីបំពេញ ប៉ុន្តែត្រូវបានធ្វើច្រំដែលក្នុងរយៈពេលយូរជាង តម្រូវឱ្យប្រើសាច់ដុំ ដូចគ្នា និងជាលិកាទន់ផ្សេងទៀតជាបន្តឥតឈប់។ ការប្រើសាច់ដុំដូចគ្នាក្នុងរយៈពេលយូរ រួមចំណែកដល់ការអស់កម្លាំង និងហានិភ័យនៃការរងរបួស។ ការកាត់មែកតូចតាចដោយដៃ គឺជាឧទាហរណ៍ល្អមួយនៃកិច្ចការបែបដូចនេះ។
- រយៈពេល - នេះអាចទាក់ទងនឹងពេលវេលាដើម្បីអនុវត្តកិច្ចការម្តង ឬអនុវត្តកិច្ចការម្តងហើយម្តងទៀតដោយគ្មានការសម្រាក។ ការចំណាយពេលដើម្បីបំពេញកិច្ចការកាន់តែយូរ នោះនឹងការបង្កើតសម្ពាធកាន់តែច្រើនលើសាច់ដុំ។

កត្តាហានិភ័យដែលរួមចំណែក

របៀបដែលការងារត្រូវបានរៀបចំ និងជំនាញ ហើយនិងភាពមាំមួនរបស់អ្នក ក៏អាចមានឥទ្ធិពលផងដែរថាតើអ្នកទទួលការរងរបួសឬអត់។ កត្តាហានភ័យដែលរួមចំណែក អាចរួមមាន៖

- ចំនួនការងារដែលត្រូវធ្វើ
- កង្វះភាពខុសពីគ្នានៃកិច្ចការ ដូច្នេះផ្នែកនៃរាងកាយដូចគ្នាត្រូវបានប្រើឥតឈប់ឈរ
- របៀបដែលអ្នកដោះស្រាយបន្ទុកការងារ
- រូបរាង និងសមាសភាពបន្ទុកការងារ
- ថាតើអ្នកបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការលើកដោយសុវត្ថិភាពដែរឬអត់
- ធ្វើការច្រើនម៉ោង
- ថាតើឧបករណ៍ត្រូវបានថែរក្សាល្អឬអត់ និង
- ភាពមាំមួន និងចំណេះដឹងទូទៅរបស់អ្នកចំពោះកិច្ចការដែលកំពុងធ្វើ។

ជំហានដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់

ខណៈពេលដែលគេមិនអាចយកចេញហានិភ័យ មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយវា។មានជម្រើសខ្លះៗដែលនិយោជក របស់អ្នកអាចពិចារណា៖

- ផ្តល់នូវម៉ាស៊ីនលើកទំនិញធ្ងន់ៗ និងជំនួយលើការលើកដើម្បីរើវត្ថុ និងកាត់បន្ថយការកាន់យូរ
- ទិញរបស់របរដូចជាសារធាតុគីមីក្នុងធុងតូចជាង១០ និង១៥គីឡូក្រាម
- មានឧបករណ៍ត្រឹមត្រូវដែលអាចប្រើប្រាស់បានសម្រាប់កិច្ចការ ដូចជាប៉ែលដៃវែងសម្រាប់ជីករន្ធ ឬកន្ត្រៃកាត់កូនមែកឈើប្រើ ភ្លើងអគ្គិសនីសម្រាប់កាត់មែកតូចតាច។
- មានកម្មករម្នាក់ទៀតដើម្បីជួយអ្នកលើកបន្ទុកធ្ងន់ៗ ឬដែលពិបាក
- ផ្លាស់ទីអ្នកទៅធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗគ្នាដើម្បីឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកសម្រាក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការតាមល្បឿនផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលលើបច្ចេកទេសលើកដោយសុវត្ថិភាព ឬវិធីដែលអ្នកអាចវាយតម្លៃហានិភ័យនៃការលើក និង
- រក្សាឧបករណ៍ឱ្យបានល្អដើម្បី ដើម្បីឱ្យវាដំណើរការល្អនៅពេលចាំបាច់។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ ឬចង់ស្វែងរកដំបូន្មានអំពីសន្លឹកព័ត៌នេះសូមទាក់ទង SAWIA តាមទូរស័ព្ទលេខ **8222 9277** ឬអ៊ីម៉េល **admin@winesa.asn.au**។

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270